

Способы, связанные с управлением дыхания

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

1 способ

На счет 1-2-3-4 - медленный вдох (животом), на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6, снова задержка перед следующим вдохом на 1-2-3-4.

2 способ

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтоб пушинка не колыхалась.

Звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Звук "О" – воздействует на сердце, легкие;

Звуки "Я", "М" – воздействуют на работу всего организма;

Звук "ХА" – помогает повысить настроение.

Упражнение "Голосовая разрядка"

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание.

На выдохе издать резкий звук "Ух!"

Аутогенная тренировка

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

1 способ – Самоприказы.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» и т.д.

2 способ – Самопрограммирование и самонастрой

«Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду спокойной и выдержанной» и т.д.

"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".

"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию", "Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь", "Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками".

3 способ – Самоодобрение: «Молодец, Умница! Здорово получилось!»

Упражнения на снятие психомышечного напряжения

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться.

Упражнение "Гора с плеч"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под

действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.



Будьте здоровы и счастливы!

Банк способов саморегуляции



Автор – составитель:

Педагог – психолог: Тигашева Т.А.